

Deutsches Yoga-Forum

DEZEMBER/JANUAR
HEFT 6/2024

VIELFALT DES YOGA

Yoga – Konsum und
Nachhaltigkeit

WEITERE THEMEN

Maitrī – wie liebevolle Güte

Heilung unterstützt

Reflexionen über den Yoga-

Kongress in Zinal

BDYoga- Kongress 2024 – Die

Magie der Bewegung



BDYOGA

Haltung, die bewegt

YOGA UND SOZIALE VERANTWORTUNG

»Jeder kann dort, wo er Handlungswirksamkeit hat, anfangen« – Interview mit Alexandra Eichenauer-Knoll

Die Yogalehrerin Alexandra Eichenauer-Knoll engagiert sich unter anderem im Verband »Yoga Austria – BYO« und für geflüchtete Menschen. In ihrem Buch »Yoga und soziale Verantwortung« geht sie auch auf die Themen Konsum und Nachhaltigkeit ein. Im Interview erklärt sie, wie Yogalehrende hierfür soziale Verantwortung übernehmen können.

Interview: Jessica Fink

Jessica Fink: Haben Yogalehrende über das verantwortungsvolle Unterrichten hinaus auch eine soziale und ökologische Verantwortung?

Alexandra Eichenauer-Knoll: Wenn sie die Yama-Prinzipien ernst nehmen, denke ich schon. Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Mäßigung – das sind doch alles sehr hehre Ziele, denen zu folgen es einer starken Willenskraft und auch einer tiefen Überzeugung bedarf. Womit können wir beweisen, dass es uns damit ernst ist, wenn nicht in der Übernahme von Verantwortung? Als Yogalehrende formen wir auch soziale Gruppen, für die wir nicht nur einen Raum anbieten, um Yoga anzuleiten, sondern möglicherweise auch Vorbilder sind. Ich habe nicht so viele SchülerInnen, aber die meisten sind mir über viele Jahre treu. Da entsteht eine starke Gemeinschaft, eine sanga, wo wir uns austauschen und füreinander da sind. Die 90 Minuten Yoga sind auch ein Zeitfenster, um neue Ideen und Gedanken, oder auch nur Samenkörnchen davon, zu streuen.

Du übernimmst soziale Verantwortung, indem Du Dich in der Begleitung geflüchteter Menschen engagierst. Wie hat Dich dieses Engagement geprägt?

Der sprichwörtliche lange Atem ist immer von Vorteil, vor allem auch ein langer Ausatem, um meine Erwartungen an die Menschen, die ich begleite, wieder loszulassen. Ich bin sehr lösungsorientiert, aber meine Vorstellungen von Wohn-, Berufs- oder Familienplanung sind natürlich nicht deckungsgleich mit deren Vorstellungen. Nicht zu viel planen, sondern besser einfach ganz da sein und gut zuhören, im Jetzt sein, das konnte ich dabei gut üben. Menschen auf der Flucht sind meist auch traumatisiert, manche können es besser kaschieren, andere bekommen schnell bei Druck Kopfweh, zum Beispiel in der Deutschlerngruppe oder wenn ich bei Diskussionen auf meiner Meinung beharre.

Zu meinen prägendsten Erlebnissen zählt aber das private Zusammenleben. Acht Jahre haben zwei junge Männer aus Afghanistan nacheinander bei mir und meinem leider verstorbenen Lebensgefährten gewohnt, derzeit wohnt eine Ukrainerin in meinem Alter bei mir. Das gemeinsame Kochen, die gemeinsame Gewürzlade, das Wäschemachen, es sind Alltagsroutinen, die Sicherheit geben und so etwas wie familiären Zusammenhalt. Das bringt am meisten. Das normale Leben teilen und gemeinsam dem Un-erträglichen trotzen.



In Deinem Buch »Yoga und soziale Verantwortung« schreibst Du, dass sich die Probleme unserer Zeit wie Flüchtlingsbewegungen und Klimakrise nicht im Alleingang lösen lassen, sondern dass wir uns mit anderen engagierten Menschen zusammenschließen müssen.

Ein Kapitel habe ich über die Geschichte der sozialen Verantwortung geschrieben, weil ich mir erst über den Verantwortungsbegriff klar werden musste. In meinem Heimatort Hainfeld ist 1888/89 die sozialdemokratische Partei Österreichs gegründet worden oder besser sie wurde aus zahlreichen Splittergruppen geeint. Erst dadurch bekam diese Bewegung die nötige Veränderungskraft, um soziale Verbesserungen durchzusetzen. Leider fehlt ihnen diese Einigkeit und diese Einsicht heute. Verantwortung für die Umwelt ist erst in den 1970er Jahren ein Thema geworden und noch immer gibt es ja genügend Personen, die dies leugnen. Ich selbst bin bei #zusammenhaltNÖ (NÖ = Niederösterreich), wo unterschiedliche Initiativen vernetzt sind. Unser gemeinsames Ziel ist es, demokratische Möglichkeiten besser auszuschöpfen durch Gespräche, Bürgerräte oder die Schule der Demokratie. Es tut gut,

nicht allein zu sein, aber so wie sich die Probleme zeigen, braucht es noch viel mehr Vernetzung.

Du schreibst, dass Yoga Lust auf solche wirksamen, sozialen Begegnungen macht. Führt uns der Yoga nicht eher nach innen, zu uns selbst statt zu den anderen?

Yoga wirkt auf unser Geistfeld, unsere Gedanken und Emotionen. Nach einer Praxis nādī-shodhana spüre ich hin zu meinen Nasenflügeln, hin zum verfeinerten, subtilen Atem und stelle mir vor, dieser zieht hoch in meine beiden Gehirnhälften. Gedanken dürfen sich klären, Emotionen beruhigen. Entspannung macht wieder Platz für neue Einsicht, macht Lust auf kreative Gestaltung. Natürlich führt mich der Yoga erstmal zu mir. Aber was mache ich dann mit meiner wachgeküssten Lebensfreude? Wir sind doch soziale Wesen. Einsiedler in einer Höhle und schweigendes mönchisches Leben ist sehr wertvoll, aber nicht repräsentativ für uns Yogalehrende, vor allem nicht hier im Westen. Noch dazu wird Yoga im Westen zu einem Großteil von Frauen praktiziert, die ja, glaube ich, auch in Indien traditionell für Haushalt und Familie zuständig sind.

Warum braucht es das soziale Engagement zivilgesellschaftlicher Gruppen oder Vereine? Ist für globale Probleme wie Klimakrise und Flüchtlingsbewegungen nicht eigentlich die Politik zuständig?

Ganz aktuell möchte ich auf den Generalsekretär der japanischen Bewegung Nihon Hidankyō hinweisen, der heuer den Friedensnobelpreis erhalten hat. Er ist überzeugt davon, dass nur eine globale Zivilbevölkerung die Welt retten kann, und er meint damit alle, die sich global in der Friedens- und Klimabewegung gegen Rassismus und für Menschenrechte einsetzen. Aber ja, es ist wichtig, dass geeignete Menschen auch in die Politik gehen, es ist ein harter Job. Aber es braucht auch die Zivilgesellschaft, weil sie näher an Problemen und den Betroffenen dran ist und nicht auf Parteiräson und Umfragewerte Rücksicht nehmen muss.

Du stellst die These auf, dass es zuerst die moralische Bewährung durch die Übernahme von Verantwortung braucht, um dann in die Versenkung zu gehen und spirituelle Erfahrungen zu machen.

Hm, krass, habe ich das geschrieben? Vielleicht besser so: Es braucht dringend spirituelle Menschen, die sich für die Probleme unserer Zeit engagieren. Weil sie im Idealfall fundierte Werte mitbringen und in den konkreten Auseinandersetzungen hoffentlich achtsamer und entspannter, also klüger und gleichmütiger vorgehen. Und ich meine, es ist nicht sinnvoll, zuerst auf so einen Zustand wie Erleuchtung hinzuüben und zu hoffen, dass dann die Berufung aufleuchtet und den Übenden den Weg in die Welt weist. Denn vielleicht erreicht man diesen Moment nie! Ich bin dafür, im Alltag die Augen offenzuhalten und sich auszuprobieren. Ist unser Rückzug also Weltflucht und Ausrede oder brauchen wir ihn dringend, um wirklich aufzutanken? Das muss jede und jeder selbst entscheiden.

Du beschreibst die einzelnen yama und erklärst, was es bedeutet, soziale Verantwortung für eines dieser yama zu übernehmen. Welche yama bringst Du in Verbindung mit Nachhaltigkeit und wie können wir soziale Verantwortung dafür übernehmen?

Das Thema Nachhaltigkeit taucht schon bei ahimsa auf. Unser Lebensstil und Konsum bestimmen, wie viel Gewalt und Zerstörung wir verursachen. Natürlich gibt es nicht immer einfache Antworten. Aber der übermäßige Fleischkonsum ist sicher ein Problem und ich möchte auch die Initiative der Münchner Yogini Nico Raabe erwähnen, die sich für freiwilligen Flugverzicht einsetzt: »Yoginis, wir bleiben am Boden!« Asteya habe ich als Respekt vor den Rechten anderer interpretiert und dabei auch Tier- und Umweltrechte reingenommen. Wenn wir Tiere, Pflanzen, Luft, Boden und Wasser als gleichwertige Partner respektieren und nicht nur als etwas, das skrupellos verbraucht werden kann, dann ändert sich unser Denken. Österreich zählt zu den führenden Ländern beim Thema Bodenversiegelung, das tut weh. Aparigraha, nicht horten, lieber teilen, ist als moralische Verhaltensempfehlung ohnehin hochaktuell. Interessant fand ich auch die Frage, wie sehr identifiziere ich mich über das Haben, also über meinen Konsum und Besitz, und wie weit bin ich fähig zu erkennen, dass ich davon unabhängig durch mein pures Sein schon heil und ganz bin? Gerade Krisen können Zusammenhalt und das Teilen, zumindest für kurze Zeit, selbstverständlich werden lassen. Zu Beginn der Ukraine Krise war es so, dass viele Vertriebene bei sich aufnahmen und Wohnraum teilten. Ich sehe diese Geschehnisse wie aus der Zeit gefallene Beweise dafür, dass eine bessere Welt möglich ist. Ich finde es wichtig, an diese positiven Bilder immer wieder zu erinnern. So wie wir auch im Yoga-Üben an positive Körpererfahrungen anknüpfen und nicht mit dem Schmerzvollen und Misslungenen weiterüben.

Ich bin bei meinen Recherchen auf die amerikanische Philosophin Iris Marion Young gestoßen, die das »Social Connection Model« entwickelt hat. Ich verstehe sie so: Wir sind verantwortlich für das, was passiert, aber es ist wichtig zu erkennen, welche Rolle wir dabei spielen, sind wir zum Beispiel KonsumentIn, ErzeugerIn, ArbeiterIn. Niemand ist für alles verantwortlich, aber jeder kann dort, wo er Handlungswirksamkeit hat, anfangen. Ihr Ansatz ist eine Alternative zu den gegenseitigen Schuldzuweisungen, die wir alle zur Genüge kennen, das sogenannte »Liability Model«. Nur mit Schuldzuweisungen zu

argumentieren, das befremdet mich inzwischen zutiefst. Ich finde es konstruktiver, mich in einem yama zu gründen und meinen Anteil an Verantwortung zu erforschen.

Du schreibst, dass wir Vertrauen in eine funktionierende Demokratie brauchen, um soziale Verantwortung zu übernehmen. Wie kann Yoga unser Vertrauen stärken und uns dabei unterstützen, Verantwortung zu übernehmen?

Yoga schult die Selbstwahrnehmung und die Beobachtung von Selbstwirksamkeit, bildet Vertrauen in das komplexe Zusammenspiel von Muskeln- und Fasziennetzen, oder in verlässliche Körperreaktion auf Nervenempfindungen, zum Beispiel wenn wir einen Einbeinstand üben. Ich muss dann nicht alles intellektuell verstehen, um zu spüren, dass ich auf gute Weise funktioniere. Das ist natürlich jetzt ein weiterer Sprung zu einer funktionierenden Demokratie, aber das, was beides verbindet, ist unser Lebensgefühl, mit dem wir uns der Herausforderung stellen: Positiv und neugierig gestimmt auf das, was da kommen mag oder negativ-verkrampft und misstrauisch. Natürlich können wir nicht alles wissen und verstehen, was vor sich geht, aber wir können darauf vertrauen, dass es sicher einen Unterschied macht, ob wir uns engagieren oder nicht. Unser Weltbild als Yoga-Übende basiert ja auf einer Vorstellung von Allverbundenheit.

Wie hilft Dir Yoga dabei, Dich bei Deinem Engagement nicht zu verzetteln und zu überfordern?

Gute Frage! Derzeit muss ich leider lernen »Nein« zu sagen, das fällt mir schwer. Gerade habe ich zwei Angebot von Seiten der Stadt erhalten, mich ehrenamtlich zu engagieren, es brachte mich wirklich zum Schmunzeln. Die Leitung einer kleinen Kulturinitiative rund um das Stadtkino habe ich übernommen, aber die Leitung des Reparaturcafés musste ich ausschlagen. Natürlich werden immer zuerst jene gefragt, die schon engagiert sind. Ich gehöre zur Babyboomer-Generation, ich sehe es schon als Verpflichtung, zu helfen. Vor allem bin ich noch im Vorstand von Yoga Austria – BYO, im Gegensatz zum

BDYoga ein kleiner Verband mit nur einer Angestellten. Da passiert ganz viel ehrenamtlich oder es passiert mangels Ressourcen eben nicht. Es ist schade, dass wir nicht mehr Yoginis ermutigen können, zumindest eine Zeitlang mitzumachen und vereint im Yoga für die Qualität des Yoga-Unterrichts zu arbeiten. Es sind wichtige Agenden, die wir zu bewältigen haben. Gerade jetzt zum Beispiel poppt bei uns im Land eine Diskussion über eine ISO-Zertifizierung von Yoga auf.

Ich engagiere mich, weil ich mich den Menschen verbunden fühle und nicht aus reinem Interesse an der Tätigkeit. Aus diesen Beziehungen kann ich dann wieder Kraft schöpfen. Es ist also sehr schwer für mich, mich nicht zu verzetteln. Ich möchte auch nicht die Menschen enttäuschen, denen ich schon Hoffnung gemacht habe. Aber gerade in diesen Tagen überkommt mich gelegentlich ein heftiger Grant, wenn ich das schöne Herbstwetter sehe und – statt ein Stündchen zu gehen – vor dem Computer pflichtbewusst sitzenbleibe. Da merke ich, meine Emotionen sind nicht mehr gleichmütig. Und dieser Grant bewirkt ungerechte Äußerungen. Noch besitze ich genügend Selbstreflexion, um das wahrzunehmen und es aussprechen zu können. Aber ideal ist es nicht.

Yoga zu üben und auch zu unterrichten zeigt mir zutiefst die Sinnhaftigkeit von Entspannungs- und Besinnungszeit. Yoga ist wirklich meine Home-Base. Yoga möchte ich jedenfalls nicht aufgeben!

ALEXANDRA EICHENAUER-KNOLL

Yogalehrerin BYO/EYU, aktuell Mitglied im Vorstand von »Yoga Austria – BYO«. Masterstudium »Spirituelle Begleitung in der globalisierten Gesellschaft« (Donau-Univ. Krems) und ausgebildete Dialogkreisbegleiterin, seit 2017 Obfrau des Vereins »Herzverstand« in Hainfeld, der geflüchtete Menschen unterstützt, Autorin von »Yoga und soziale Verantwortung« (2022). Seit 2021 Mitarbeit bei »Yoga for Future«. In ihren Stunden beschäftigt sie sich gerne mit ethischen Fragen, die das tägliche Leben betreffen. Sie möchte zu kritischem Tieferdenken ermutigen und dazu, den eigenen Erfahrungen zu vertrauen, anstatt fremde Konzepte unkritisch zu übernehmen.
www.vyana.at